

# 1 Bewusstseins-Kompetenz

Joachim Galuska

Schon als Jugendlicher habe ich mir grundsätzliche Fragen danach gestellt, wer ich bin als Mensch, was der Sinn meines Lebens ist, wie das Verhältnis von Wissenschaft und damals christlicher Religion zu verstehen ist und ob es Gott überhaupt gibt bzw. wie er oder es zu verstehen ist. Ich habe dann Medizin und Psychologie studiert, zunächst mehr um herauszufinden, was uns als Menschen ausmacht, als um einen Beruf zu erlernen. Dabei hat mich die Innenschau, mein Innenraum, zunehmend mehr fasziniert als die Untersuchung der äußeren biologischen Struktur, wie etwa unseres Gehirns im Präparierkurs der Neuroanatomie. Ich wollte mich selbst mehr und tiefer verstehen und habe zunächst in der Studentengemeinde diverse Selbsterfahrungs-Gruppen gemacht, dann eine Reihe von Psychotherapie-Ausbildungen. Im Psychologiestudium lernte ich in der klinischen Psychologie einiges über Verhaltenstherapie und Gesprächstherapie, in meiner psychiatrischen Facharztausbildung und Psychotherapieausbildung eine Menge über tiefenpsychologische Psychotherapie. Parallel dazu habe ich eine Ausbildung in integrativer Gestalttherapie und später noch eine in orgodynamischer Körpertherapie abgeschlossen. Alles hat mich in meiner Entwicklung weitergebracht, und ich habe schon damals die ideologische Ablehnung der jeweils anderen Schulen nicht wirklich nachvollziehen können. Es hat mich nicht daran gehindert, weiter zu schauen – ganz im Gegenteil – es hat mich eher neugierig gemacht. Erste Meditationserfahrungen führten mich nach Asien und zu einer intensiven Beschäftigung mit hinduistischen Meditationsformen und vor allen Dingen der buddhistischen Meditation. Mithilfe der Meditation konnte ich meinen Innenraum noch tiefer erforschen, als es mir die Psychotherapie ermöglichte. Ich konnte hinter die Identifikationen und Konstruktionen schauen, mithilfe derer wir uns selbst und die Welt verstehen und auch unsere Wissenschaft betreiben.

Der Begriff, der hierzu am besten passte, war der des Bewusstseins. Ich konnte erkennen, dass es fundamentalere Ebenen des Bewusstseins gibt als die unserer Alltagskonstruktionen, unserer Selbstverständnisse, unserer Identitätsbildungen, unserer Weltanschauungen, unserer wissenschaftlichen Paradigmen oder unserer kulturellen und religiösen Gebäude. Auch jene Bewusstseinsräume können uns bewusst werden, und wir können sogar spüren und erkennen, woher unser Bewusstsein kommt und wie es entsteht.

So faszinierend unser „Weltinnenraum“, um dieses schöne Wort von Rilke zu verwenden, auch war und ist, der Blick auf die äußere Realität lässt sie zwar, von innen heraus durchdrungen, transparenter und flüssiger erscheinen, sie verschwindet jedoch nicht. So begann ich mich zu fragen, wie sich eine Verankerung in den Tiefen meines Weltinnenraumes auf mein berufliches Verständnis, meine Beziehungen und mein alltägliches Handeln auswirkt. Zunächst fand ich, dass ich mit Hilfe meiner eigenen veränderten Bewusstseinszustände Menschen mit psychotischen Erfahrungen viel besser verstehen konnte und Menschen, die durch veränderte Bewusstseinszustände in Krisen geraten waren, besser unterstützen und begleiten konnte. Ich suchte dann nach Modellen, die mir ermöglichten, meine Bewusstseinszustände mit meinem psychotherapeutischen Verständnis zu verbinden. Wenn aber jede Konstruktion, jede Schule, jedes Paradigma nur eine relative Wahrheit besaß, machten mir ganzheitliche mehrperspektivische Betrachtungen immer mehr Sinn. So traf ich auf Ken Wilbers mehrperspektivisches Modell des Bewusstseins, das mir zeigte, dass die Wirklichkeit nicht auf eine bestimmte Weise ist, sondern dass wir sie durch unterschiedliche Perspektiven erkennen können, die alle eine Gültigkeit besitzen. Wissenschaften und natürlich auch Psychotherapie-Richtungen basieren auf Perspektiven, innerhalb derer sie ihr Wissen entfalten. Sie gewinnen also immer perspektivisches Wissen und stehen im Kontext anderer Perspektiven. Die Verabsolutierung einer Perspektive oder gar eines Paradigmas innerhalb einer Perspektive macht sie jedoch zur Ideologie, quasi zur Weltanschauung. Diese ist jedoch viel zu begrenzt, um der Wirklichkeit gerecht zu werden. Es geht also darum, unser Bewusstsein jenseits der Perspektiven zu verankern, eine Haltung einzunehmen, die sich sowohl innerhalb der Perspektiven bewegen kann, als auch zwischen Perspektiven wechseln kann. Diese Bewusstseinshaltung nannte Jean Gebser (1996) das „integral-aperspektivische Bewusstsein“. Ken Wilber nannte sie eine Zeitlang „visionäre Logik“ (1988), eine Art Fähigkeit, eine visionäre Gesamtschau machen zu können und sich nicht in den Details einer Perspektive zu verlieren. Doch diese – nennen wir sie einmal „Integrale Bewusstseinshaltung“ – führt schließlich doch noch zu sehr zur Landkartenbildung und zur Überprüfung der Stimmigkeit der Landkarten für die jeweiligen Perspektiven.

Aufgrund meiner Meditationserfahrung begann ich mich deshalb immer mehr dafür zu interessieren, wie eigentlich das Bewusstsein aussieht, das zu dieser Mehrperspektivität fähig ist, das letztlich aperspektivisch sein kann, also ohne Perspektive.

*Von wo aus schauen wir in die Welt? Was passiert, wenn wir nicht auf etwas interpretierend, also perspektivisch schauen, sondern versuchen, den inneren Ort zu finden, der schaut, der beobachtet?*

Philosophische Denker behaupten zwar, den Beobachter zu beobachten sei unmöglich, weil immer nur ein neuer Beobachter entsteht, den man wieder beobachten müsse, und dies unendlich sei oder sich im Kreise drehe. Diese Betrachtungsweise

ist aber nur auf der Ebene des logischen Denkens richtig, nicht aber für unser Bewusstsein, denn letztlich geht es nicht darum, den Beobachter zu beobachten, sondern sich des Beobachtens bewusst zu werden, ein Gewahrsein für das Schauen zu entwickeln. Wenn unser Bewusstsein also nicht fokussiert ist auf unsere Sinneseindrücke, Gedanken oder Empfindungen, sondern wir uns des Schauens, Hörens, Denkens selbst bewusst sind, verändert sich unsere Bewusstseinshaltung. Dies ist kein logischer Denkvorgang, sondern eine Bewusstseinsveränderung.

Wenn wir diese Haltung des bewussten Erlebens dessen, was wir erleben, selbst untersuchen, so eröffnet sich ein neuer andersartiger Bewusstseinsraum größerer Tiefe und Weite, als wir es üblicherweise erleben.

Im Laufe der Jahre begann ich zu erkennen, dass die Führung in diesem Prozess in der Bewusstwerdung liegt. Bewusstheit zu gewinnen für den Umgang mit der Welt, aber auch für unseren Umgang mit uns selbst, scheint eine treibende Kraft der Evolution zu sein, vermutlich sogar die treibende Kraft unserer gegenwärtigen Bewusstseinsentwicklung. Aufzuklären und Bewusstsein dafür zu gewinnen, wie die Welt und wir selbst funktionieren, hat uns in den letzten Jahrhunderten zentral beschäftigt. Nun beginnen wir auch zunehmend Bewusstheit für unser Bewusstsein zu entwickeln. Wir wachen auf aus den instinktiven, unbewussten, halbtranceartigen Weisen unseres Erlebens. Wir erwachen, und das ist ein wundervoller Prozess. Wir wachen auf als Menschheit und beginnen zu erkennen, wie wir mit der Welt, miteinander und mit uns selbst umgehen. „Schönheit und Schrecken“ wird uns sichtbar und fühlbar, wie Rilke sagt: „Man muss nur gehen: kein Gefühl ist das fernste.“ Unsere Bewusstheit ist das Licht, das alles sichtbar macht, auch unser eigenes Erleben, unser eigenes Bewusstsein. Bewusstheit zu wecken, Bewusstheit zu fördern, Bewusstheit zu kultivieren ist somit eine Kernaufgabe dieses Jahrhunderts, um es einmal pathetisch auszudrücken. Und das Wundervolle ist, dass eine Bewusstheit für Bewusstheit möglich ist, dass wir Bewusstheit freischälen können, fokussieren können, reine Bewusstheit empfinden können, reines Bewusstsein erfahren können. In dieser Erfahrung reiner Bewusstheit zu stehen, nein zu schweben, zu verweilen, hat eine zutiefst beeindruckende und verändernde Wirkung. Für mich ist es eine klare leuchtende Erfahrung voller Ästhetik. Bewusstheit zu besitzen und erleben zu dürfen, erfüllt mich mit tiefer Dankbarkeit und verbindet mich mit dem Leben. Darum haben die Entfaltung, die Erforschung und die Weiterentwicklung der Bewusstheit für mich einen so hohen Stellenwert. In meiner Erfahrung fördert die Bewusstheit der Bewusstheit die Bewusstheit. Menschen, die die Bedeutung der Bewusstheit erkennen, sind in der Regel bewusster, sie bemühen sich um mehr Bewusstwerdung und fördern dadurch ihre eigene Bewusstheit.

Aus diesem Grunde freue ich mich auch über die jüngste Welle der *Achtsamkeitsforschung*. Mehr Achtsamkeit in unser Leben, in die Psychotherapie, in unsere Schulen oder in unsere Arbeitswelt zu bringen, halte ich für einen zentralen Ansatz unserer Bewusstseinsentwicklung, weil er die verschiedenen Felder unseres Lebens mehr aufklärt, sichtbar werden lässt, durchleuchtet, erleuchtet. Andererseits ist Achtsamkeit ein komplexer Begriff, der für mich aus den Komponenten Bewusstheit, Fürsorge bzw. Selbst-Fürsorge und Akzeptanz des Erlebten besteht. Gelegentlich wird er im wissenschaftlichen Feld sogar als Konstrukt verschiedenartigster Komponenten betrachtet. Damit reduziert und verflacht man jedoch seine Wirkungsmacht, denn er wird auf diese Weise lediglich zu einer neuen komplexen Interventionstechnik. Ich

möchte gerne anregen, Achtsamkeitsforschung zu vertiefen im Sinne der Bewusstseinsforschung, um diese Kernqualität unseres Bewusstseins noch besser zu verstehen und anwenden zu können.

Denn letztendlich geht es um Anwendung. Unser Leben ist wesentlich mehr als Erkenntnis. Es will nicht nur verstehen, sondern auch handeln und sich darin erfahren. Mir haben die Gegensätze von Spiritualität und Welt, von Weltinnenraum und Weltraum, von Vita kontemplativa und Vita aktiva, von Meditation und Alltag, von Ich und Göttlichem nie wirklich eingeleuchtet. Warum sollte es nicht möglich sein, ein spiritueller Arzt zu sein, ein spiritueller Psychotherapeut, ein spiritueller Unternehmer oder eine spirituelle Führungsperson? Vielleicht besteht der moderne spirituelle Weg eben gerade darin, sich selbst und die Welt mehr aufzuklären, mehr Licht in die Welt und in das eigene Innere zu bringen und sich als Teil eines Erwachensprozesses zu verstehen, der uns ermöglicht, mitzuwirken in diesem großen Strom der Evolution. Ich habe für mich verstanden, dass in diesem Sinne mein gesamtes Leben zu meinem spirituellen Weg, zum Weg der Entfaltung meines Bewusstseins gehört. Als mir die zentrale Bedeutung dieses Erwachens-Prozesses des Weltinnenraumes, der Entwicklung meines und unseres Bewusstseins klar wurde, habe ich mich zusammen mit meiner Frau Dorothea entschieden, die Stiftung Bewusstseinswissenschaften zu gründen ([www.bewusstseinswissenschaften.de](http://www.bewusstseinswissenschaften.de)). Ziel der Stiftung ist keine akademische Grundlagenforschung, sondern mehr die Frage, wie wir unser Bewusstsein entwickeln und weiterentwickeln können und wie wir das, was wir beginnen zu verstehen, segensreich anwenden können. Es geht mir um eine angewandte Bewusstseinswissenschaft, die im Dienst des Lebens von uns Menschen steht und einen Beitrag zu einer „Kultur des Bewusstseins“ leistet.

Ich habe dafür eine Art **Kompetenz-Modell unseres Bewusstseins** entwickelt. Es soll Bewusstseinskompetenzen benennen, die wir für unser Leben anwenden können (s. Abb. 1).

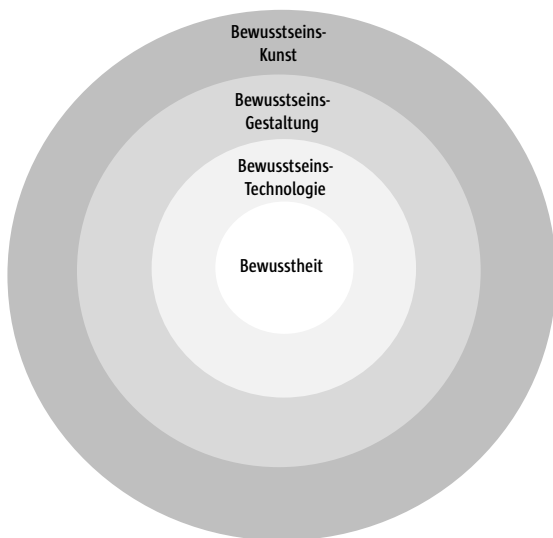


Abb. 1 Bewusstseinskompetenz-Felder

In seinem Zentrum steht die **Bewusstheit**. Bewusstheit in seiner Ursprünglichkeit zu verstehen ist der Kern jeder Anwendung und die grundlegende Verankerung, aus der heraus sich alle anderen Kompetenzen entwickeln. Bewusstheit für die Gesamtheit unseres Erlebens, für seine Inhalte und den Prozess des Erlebens, ist eine Voraussetzung für die Lenkung und Gestaltung des eigenen Bewusstseins. Unterschiedliche Kompetenzgrade der Bewusstheit, vom momentanen Bewusstwerden über die Fähigkeit zur Bewusstheit und die kontinuierliche Bewusstheit bis hin zu vertiefter oder erweiterter Bewusstheit, können entwickelt werden. Selbstverständlich gibt es auch verminderte Bewusstheit, Halb-Bewusstheit oder tranceartige Bewusstheit und schließlich Nicht-Bewusstheit. Schließlich können auch Bewusstheit, Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Präsenz, Wachheit und Wirklichkeitsempfinden differenziert werden.

Den zweiten Bereich nenne ich **Bewusstseins-Technologie**. Bewusstseins-Technologie meint die Kompetenz, das eigene Bewusstsein im jeweiligen Moment und den damit verbundenen Bewusstseinszustand steuern zu können. Sie basiert auf der Bewusstheit für die aktuelle Situation und der Fähigkeit der Aufmerksamkeitslenkung. Der Kompetenzbereich ist breit, von der Beobachtungsfähigkeit über die Selbststeuerung hin bis zur bewussten Intuition oder gar zur nondualen Präsenz. Sie ist somit die Fähigkeit zur Modulation und Ausrichtung des eigenen Bewusstseins. Der Begriff Technologie hört sich zwar technisch an, leitet sich aber vom griechischen *technē* ab und meint so etwas wie Fähigkeit, Kunstfertigkeit oder inneres Handwerk in unserem Sinne. Sie ermöglicht uns die Navigation durch die jeweiligen Bewusstseinszustände, durch unsere jeweiligen Erlebnismomente. Dies erfordert die Fähigkeit, den eigenen Bewusstseinszustand beurteilen, also „diagnostizieren“ zu können und ihn dann ggf. modifizieren, intensivieren oder anders ausrichten zu können. Welches Rüstzeug steht uns dafür zur Verfügung? Was ist die richtige „Selbst-Dosierung“ an Intensität? Wie können wir in einen Flow geraten, in veränderte oder höhere Bewusstseinszustände?

Einen dritten Bereich nenne ich **Bewusstseins-Gestaltung**. Bewusstseins-Gestaltung ist Selbstführung und Selbstmanagement, aber ebenso Teilhabefähigkeit und Beziehungsgestaltung. Bewusstseins-Gestaltung meint darüber hinaus die Fähigkeit zur Gestaltung komplexer Situationen und Ereignisse und schließlich die Konfiguration der eigenen Kompetenzstruktur. Sie zielt ab auf eine kompetente und erfüllende Lebensführung und ist in diesem Sinne die Fähigkeit, sein eigenes Leben gemäß des eigenen Wesens und der mitmenschlichen Gemeinschaft zu gestalten. Bewusstseins-Gestaltung basiert auf unserer Bewusstheit und unserer Fähigkeit zur Bewusstseinssteuerung der einzelnen Erlebnismomente und meint somit eine bewusste Lebensführung. Wie wenden wir unsere Bewusstseinskompetenzen und unsere Kenntnisse über die Bewusstseinsentwicklung auf die verschiedenen Felder unseres Lebens an? Wie entwickeln wir die Struktur unseres Bewusstseins weiter? Wie gestalten wir in voller innerer Freiheit und Verantwortlichkeit unser Leben?

Den vierten Bereich möchte ich **Bewusstseins-Kunst** nennen. Bewusstseins-Kunst meint die Gestaltung von Lebenserfahrung und Lebensabläufen nach ästhetischen, kreativen oder auch künstlerischen Gesichtspunkten im Sinne der Lebenskunst. Dies beinhaltet auch die bewusste Evolution des eigenen Bewusstseins hin zu veränderten und zu höheren Bewusstseinsformen und zur Teilhabe an kollektiven Bewusstseinsprozessen, die über den eigenen Lebensraum hinausgehen. Bewusstseins-Kunst erfordert Bewusstheit, Steuerungsfähigkeit und Gestaltungs-Kompetenz. Sie ist letzt-

lich eine „Erlebens-Kunst“ eines schönen, kreativen, aktiven, erfüllten Lebens. Sie meint vielleicht auch die verschiedenen Lebensfelder zum Klingen zu bringen, wie eine Lebens-Symphonie. Sie produziert aber auch Bewusstseins-Kunstwerke als Erlebnis-Events.

Diese Beschreibung orientiert sich an der persönlichen subjektiven Bewusstseinsgestaltung. Bewusstsein ist aber ein komplexes Phänomen, wie uns das Leib-Seele-Problem oder das Gehirn-Geist-Problem zeigt. Ken Wilber (1996) hat ein „Quadranten-Modell“ entwickelt, das vier wesentliche Perspektiven konfiguriert, die zumindest auch für das Bewusstsein zu betrachten sind. Sie beziehen sich darauf, dass jedes Phänomen und somit auch das Bewusstsein eine individuelle und eine kollektive Seite besitzen. Bewusstsein ist also das Bewusstsein eines einzelnen Menschen und zugleich seine Teilhabe am kollektiven Bewusstsein seiner Kultur oder gar der gesamten Menschheit. Darüber hinaus ist Bewusstsein ein subjektives und ein objektivierbares Phänomen. Bewusstsein wird also erlebt und erfahren, was der Terminus *bewusst-sein* uns nahelegt, es wird aber auch getragen von einem Nervensystem oder einem Gehirn bzw. vielen Gehirnen, die miteinander kommunizieren und in Beziehung stehen.

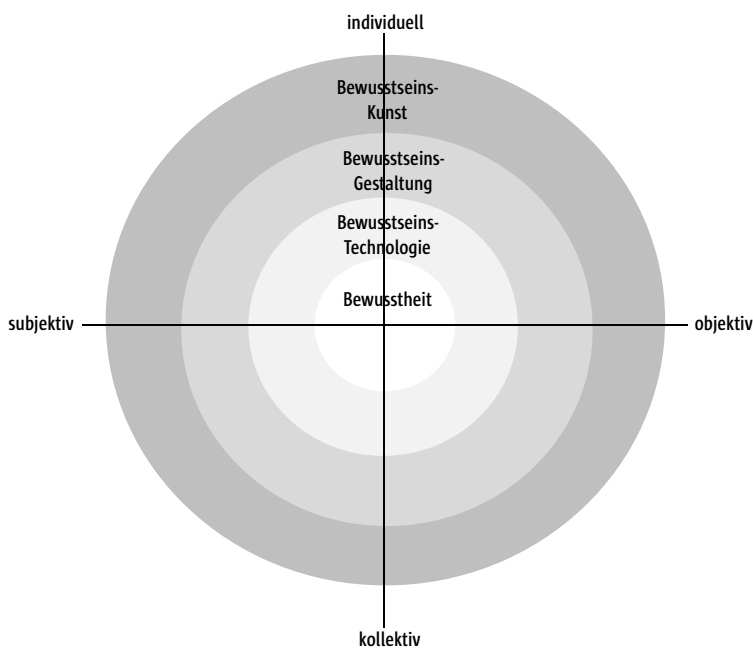


Abb. 2 Bewusstseinskompetenz-Felder

Wenn wir die vier Kompetenzfelder nun mit den vier Quadranten zusammenfügen (s. Abb. 2), können wir feststellen, dass **Bewusstheit** nicht nur individuell erlebt wird, sondern auch etwa als Co-Präsenz, als gemeinsame Bewusstheit kollektiv erlebt werden kann. Wie kann ein Raum gemeinsamer Bewusstheit zu zweit, in Gruppen oder Arbeitskontexten hergestellt werden? Bewusstheit benötigt darüber hinaus eine gewisse Funktionsweise des Gehirns. Unterscheidet sich diese bei den verschie-

denen Qualitäten von Achtsamkeit, Präsenz, Offenheit, Gewahrsein oder reiner Bewusstheit? Kann eine direkte Stimulation des Gehirns durch Neurofeedback oder biologische Methoden Bewusstheit erleichtern?

Auch **Bewusstseins-Technologien** sind sicherlich nicht nur subjektive Steuerungstechniken, sondern auch kollektive Technologien zur Herstellung unterschiedlicher Bewusstseinsprozesse wie z.B. Paarbewusstsein, Familienbewusstsein, Gruppenbewusstsein, Großgruppenbewusstsein. Wie entstehen diese? Wie wirken Atmosphären? Wie ist kollektive Intelligenz nutzbar? Schließlich gibt es eine Menge physikalischer und biologischer Methoden Bewusstseinszustände zu verändern. Wie wirken Lebensmittel, Psychopharmaka, Alkohol, Drogen, Neurofeedback, virtuelle Realität auf unsere Bewusstseinszustände? Was lernen wir aus der Chronobiologie des Bewusstseins? Wie wirken Naturerfahrungen auf unser Bewusstsein? Wie lassen sich physikalische oder biologische Methoden der Bewusstseinsveränderung in Gruppen anwenden?

Auch die **Bewusstseins-Gestaltung** bezieht sich nicht nur auf die eigene Lebensführung, sondern auch auf die Gestaltung von Partnerschaft, Familie und Kultur, auf Dialoge zwischen den Lebensgestaltungen Einzelner, auf die Gestaltung von Organisationskulturen und von Heilungskulturen in Kliniken oder gar den Dialog der Religionen. Und auch unsere Bewusstseins- und Lebens-Gestaltung kann von außen beeinflusst werden, durch Wärme oder Kälte, Licht und Luft, im Urlaub oder Alltag. Wir organisieren unsere Bewusstseinsfelder in unseren Institutionen, Kommunen und unserer Gesellschaft, z.B. durch die Architektur, durch Farben, durch Umweltveränderungen oder Strukturen, die schädigende oder heilende Effekte besitzen.

Schließlich ist auch **Bewusstseins-Kunst** nicht nur ein individuelles Phänomen, sondern ebenfalls eine gemeinsame ästhetische Erfahrung, z.B. in einem Konzert oder Theater. Sie ist eine gemeinsame religiöse oder spirituelle Erfahrung, z.B. in einem Ritual oder einer gemeinsamen Meditation. Wie geschieht religiöse Ekstase – oder auch sexuelle Ekstase? Wie können wir ästhetische Erfahrungen durch physikalische Beeinflussungen oder äußere Strukturen ermöglichen, z.B. durch Filme, Bewusstseins-Museen oder Bewusstseins-Parks?

Jetzt sind wir wieder bei einem Modell gelandet, aber immerhin bei einem integralen anwendungsbezogenen Modell des Bewusstseins. Wie Sie sehen können, bin ich nicht gegen Modelle, ich halte sie nur nicht für die Wirklichkeit. Ich habe gelernt, dass die Wirklichkeit etwas viel Größeres und Anderes ist, als alles, was wir uns darüber vorstellen können. Ich glaube also nicht an Modelle, aber ich halte sie für nützlich. In der Psychotherapie und in der Medizin helfen sie uns, andere Menschen zu verstehen und ihr Leiden zu lindern. Dafür sind sie mehr oder weniger nützlich. Sie helfen uns auch, unser Leben zu führen und in diesem Fall unser Bewusstsein zu entwickeln. Aber immer besteht die Gefahr, dass wir die Modelle für die Wirklichkeit halten, dass wir nicht mehr mit unseren Patienten sprechen und sie sehen, sondern die Modelle von ihnen, die Konzepte über sie behandeln und an den Menschen vorbeigehen. Würden wir in der Bewusstseinsentwicklung lediglich an unsere Modelle des Bewusstseins glauben und diese verfolgen, so würden wir unser Bewusstsein lediglich nach unseren Modellen konstruieren und damit das viel tiefere Potenzial, all das was jenseits der Konstruktionen liegt, verpassen. Darum ist es wichtig zu lernen, über diese integrale Position hinaus zu transzendieren, uns zu öffnen für eine tiefere und weitere Wirklichkeit und für ein Bewusstseinspotenzial, das wir noch nicht erkennen.

## Literatur

Gebser J (1966) Ursprung und Gegenwart. Gesamtausgabe Band II. Schaffhausen

Wilber K (1996) Eros, Kosmos, Logos. Krüger Verlag Frankfurt

Wilber K (1988) Das Spektrum der Entwicklung. In: Wilber K, Engler J, Brown D (Hrsg.) Psychologie der Befreiung. 77–116. Scherz München



Dr. med. Joachim Galuska

Facharzt für Psychosomatische Medizin und für Psychiatrie und Psychotherapie, Geschäftsführer und Ärztlicher Direktor der Heiligenfeld Kliniken in Bad Kissingen und Waldmünchen. Herausgeber u.a. der Bücher: Die Kunst des Wirtschaftens (2010), Psychotherapie und Bewusstsein (2005), Gründer der Zeitschrift Bewusstseinswissenschaften und der Stiftung Bewusstseinswissenschaften.